

FC Medlánky — Metodika výchovy mladých fotbalistů a fotbalistek (podzim 2025)

Neboli "co" a "kdy" by se mělo u dětí (MINI, MP, SP, MŽ) a mládeže (SŽ, MD, SD) v FCM trénovat a na co by měl být kladen důraz. Fotbal obsahuje asi 300 prvků, se kterými je třeba hráče postupně seznámit. Je to myšleno tak, že všechna níže uváděná témata a okruhy se začínou v dané kategorii procvičovat a pak se i nadále procvičují a rozvíjí i ve vyšších kategoriích, s větší mírou obtížnosti a komplexity, v návaznosti na ostatní problematiku (např. hra hlavou je uvedena poprvé v kategorii U13 a předpokládá se, že se ve vyšších kategoriích dál trénuje, i když se to třeba explicitně neuvádí).

Všeobecně:

- Komplexní rovnoměrný rozvoj techniky, taktiky i fyzické kondice (adekvátně k věku).
- V tréninku nejmenších dětí by měly převládat průpravné hry, doplňované průpravnými cvičeními (prvního druhu). Později se zařazují průpravná a herní cvičení (2. druhu). U nejstarších kategorií mládeže by měly být takřka výhradně herní cvičení (2. druhu) a průpravné hry.
- Učení se od jednoduššího ke složitějšímu (seznámení → základní osvojení → postupné zdokonalování, řetězce herních dovedností → automatizace → tvůrčí uplatnění ve hře).
- Učení se fotbalu přes fotbal, tzn. fotbal se hraje na každém tréninku (řízená hra, nejméně 30 minut, ideálně formou SSG, tj. 2:2, 3:3, 4:4).
- Snaha o maximalizaci doteků s míčem na každém tréninku. Tréninky v tempu, bez prostoje a front (totiž o kvalitě tréninku rozhoduje především jeho intenzita).
- Využívat hlavně skupinovou formu tréninku. Dodržovat základní pedagogické pravidlo, že by spolu měli soupeřit sportovci přibližně stejné výkonnostní úrovně.
- Trenér nenařizuje, ale organizuje, řídí, usměrňuje, opravuje. Okamžitá zpětná vazba k hráčům, vzájemná komunikace, přátelská atmosféra (bez negativních emocí).
- Každý mladý hráč je stejně důležitý! Všichni dostávají v zápasech FCM dostatečný prostor pro svůj rozvoj (a to by měla být naše komparativní výhoda oproti jiným klubům).
- Učme se vyhrávat, ale také unést prohru (a vzít si z ní ponaučení).
- Posilovat týmového ducha, vztah ke klubu.
- Fair-play, respekt k rozhodčímu i k soupeři.

Minipřípravka U7

Všeobecně:

Soutěže jednotlivců nebo družstev, nejlépe zábavnou formou
Pohybové hry, rozvoj fantazie a kreativity dětí
Motivace, emoce, sociální chování

Technika:

Vedení míče (přímo, změna směru, změna rychlosti, slalom)
Manipulace s míčem (pocit míče, překulování, našlapování, házení a chytání, ...)
Střelba na branku, příp. přihrávka (rozlišení nártu, placíčky a šajtličky)

Taktika:

Umět se soustředit na zápas (nebo aspoň na jeho část), umět udržet pozornost
Nejnutnější pravidla
Základy týmového chování

Fyzická:

Rychlost
Základy gymnastiky (kotouly, obraty, skoky, pády, rovnováha, ...)
Základní rozvoj schopností prostorově orientačních, reakčních (vizuální signál), obratnostních (překážková dráha) a kinesteticko-diferenciačních (vnímání a rozlišování vlastního pohybu)

Mladší příprava U9

Všeobecně:

Rychlé střídání cvičení a her během tréninku
Spojování do pohybových řetězců

Technika:

Základní herní činnosti jednotlivce (HČJ): zpracování míče, vedení míče (slalomy), střelba nártem, přihrávka placírkou, osobní souboje 1:1

Taktika:

Základní HČJ, útočné i obranné (výběr místa, obsazování protihráče nebo prostoru, odebrání míče, ...)
Přechodová fáze (přepínání z útočné do obranné fáze a naopak)
Práce s těžištěm hry (neshlukovat se u míče)

Fyzička:

Rychlost - sprinty
Úpolové hry
Obratnost, gymnastika

Starší příprava U11

Všeobecně:

Variabilita hráčů na jednotlivých postech
Zvýšení časoprostorového diskomfortu
Důraz na rychlé provedení, rychlost souhry

Technika:

HČJ zpracování a vedení míče
HČJ střelba nártem
HČJ přihrávka placírkou
HČJ obcházení soupeře: klička dlouhá i krátká (Ronaldo, stepover, Zidanovka, výpad - šajtlička, ...), obhození, prohození, stahovačka, změna rychlosti, klamavé pohyby
HČJ zasekávačky
HČJ otočky
Individuální míčová technika (IMT) - systém Coerver apod.

Taktika:

Základní herní kombinace, útočné i obranné (založené na přihrávce, výměna místa, vzájemné zajišťování, přebírání hráčů, ...)
Vytváření a využívání volného prostoru (náběhy)
Boční postavení v obranné fázi

Fyzička:

Rychlost
Úpolové hry
Posilování s vlastním tělem (dřepy, kliky, sed-lehy, core, ...)
Odrážecí síla - skokanská cvičení
Obratnost, gymnastika

Mladší žáci U13

Všeobecně:

Zvýšení důrazu na týmový herní výkon
Hráči moderují a analyzují svůj výkon
Problematika laterality (procvičování nedominantní nohy)

Technika:

Přihrávkový drill (přihrávková průpravná cvičení i přihrávkové hry)
Střelba po řetězcích činností
IMT
Hra hlavou (přihrávka, střelba)

Taktika:

Základní herní systémy, útočné i obranné (rychlý protiútok, postupný útok, osobní obrana, zónová obrana, pressing, repressing)
Časované přihrávky do prostoru (průniková přihrávka)

Fyzička:

Rychlost (reakční rychlost, lokomoční rychlost)
Síla - posilování s vlastním tělem (dřepy, kliky, sed-lehy, core, ...)
Vytrvalost
Odrážová síla - skokanská cvičení, švihadlo
Obratnost, koordinace
Kompenzační a balanční cvičení

Starší žáci U15

Všeobecně:

Specializace na jednotlivé posty
Důraz na samostatnost, odvahu, zodpovědnost
Speciální brankářská příprava

Technika:

Přihrávkový drill (přihrávková průpravná cvičení i přihrávkové hry)
Střelba po řetězcích činností
IMT

Taktika:

Pokročilejší herní kombinace, útočné i obranné (narážka, zdvojování a ztrojování, vystavení do ofsajdu, ...)
Posuny celého bloku, vertikální i horizontální
Herní cvičení v přečíslení
Standardní situace, útočné i obranné

Fyzička:

Rychlost
Síla - posilování s vlastním tělem (dřepy, kliky, sed-lehy, core, ...)
Vytrvalost
Odrážová síla - skokanská cvičení, švihadlo
Obratnost, koordinace
Kompenzační a balanční cvičení

Mladší dorost U17

Všeobecně:

Průběžné rozvíjení schopností a zdokonalování všech získaných dovedností

Technika:

Přihrávkový drill (přihrávková cvičení a zejména přihrávkové hry)

Trénink finální a předfinální fáze

IMT

Taktika:

Samostatné rozhodování při řešení herních situací

Herní cvičení v přečíslení a v podčíslení

Různé varianty herní formace

Fyzička:

Rychlost

Vytrvalost

Rychlostní vytrvalost

Odrazová síla

Síla (posilování s vlastním tělem nebo v posilovně)

Obratnost, koordinace

Kompenzační a balanční cvičení

Starší dorost U19

Všeobecně:

Průběžné rozvíjení schopností a zdokonalování všech získaných dovedností

Technika:

Přihrávkový drill (přihrávková cvičení a zejména přihrávkové hry)

Trénink finální a předfinální fáze

IMT

Taktika:

Samostatné rozhodování při řešení herních situací

Herní cvičení v podčíslení

Různé varianty herní formace

Fyzička:

Rychlost

Vytrvalost

Rychlostní vytrvalost

Odrazová síla

Síla - posilování v posilovně (procvičovat hlavně nohy, ale rovnoměrně i celé tělo: dřepy/legpress, hamstringy, adductory + abductory, deadlift, benchpress, pullover, biceps, triceps, military press, ...)

Obratnost, koordinace

Kompenzační a balanční cvičení